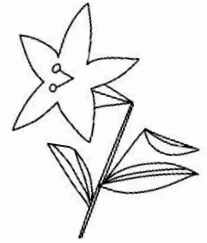




# 相談室だより



2022年度 5月号

みなさん、ゴールデンウィークはどのように過ごしましたか？ 晴れの日が多くお出かけにはもってこいの連休でしたね。♪ 私は特に予定もなく、旅行や遠出、帰省なんかといった“これぞ、ゴールデンウィーク！”といったこともない長い休みでした（笑）。テレビから旅行先でインタビューを受けている人の様子が流れ、我が家は予定もなく悲しいかな…と書いていたのですが、振り返れば、平日の朝と帰宅後のバタバタから開放されて、子どもたちといたらアニメを見たりゲームをしたり、ゆっくり家事に取りかかったりと、暇と言えば暇でしたが、時間を気にせずに過ごせた日々も貴重で楽しかったな、それはそれでいい連休だったなと思いました。♪



## “ありのままの自分を好きになれるよう”



みなさんは「自尊感情（じそんかんじょう）」という言葉は一度は耳にしたことがあると思います。「自尊感情」とは、自分自身を大切に思い、好きになる心のことで、自分自身がどんなに大切に素晴らしい存在であるか、自分に満足しているのかどうかを知らせてくれる、とても大切な気持ちのことです。クワッパである私も、色々な悩みをもって相談に来てくれる生徒さんに対して、この自尊感情を育ててほしいなと思いながら声かけをしているところがあります。思春期は自分、他者へ意識が向き始める時期なので、自分と他者を比べやすく、自分の弱点や欠点に注意がいき、自分のいいところに気づきにくく、自信をなくしている人も多いと思います。「みんな、特技があっというな。自分には何もない。」「一生懸命練習したのに、私より上手な子がたくさんいた。頑張っても損した。」「みんな、私の考えは普通じゃないって。私はおかしいのかな。」「今まで頑張ってもできなかったから、今度もできるはずない。」など。将来を心配したり過去を振り返ってくやんだりしてしまうのも、自分が弱い、ダメな人間になったのではなく、過去・現在・未来をつなげて考えられるように脳が成長したからです。決して、そんな自分をダメな人間だなんて思わないでください。自尊感情を育てるには、自分の考えや好きなことを大切にできることも含まれます。まだまだ成長段階のみなさん、人生経験も少ないので、今すぐにありのままの自分を受け入れる、好きになることは難しいと思います。現在の悩めるありのままの自分を受け入れることから初めて、少しずつ自尊感情を育てていきましょう。次回も自尊感情の育て方を紹介していきたいです。

参考文献：自分を好きになる こころの練習帳 小学館

※ 毎週金曜日の午前中（9：00～12：30）に開室しています。

相談には予約が必要なので、担任の先生に声をかけてください。  
保護者の方の相談も受け付けています。学校へお問い合わせください。

